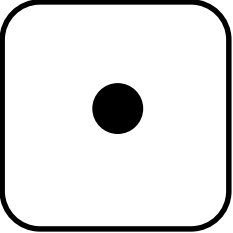
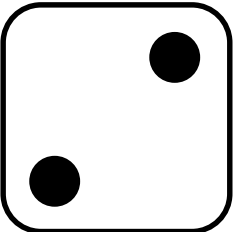
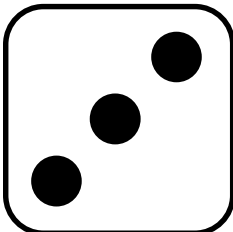
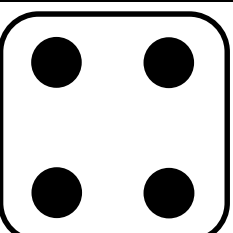
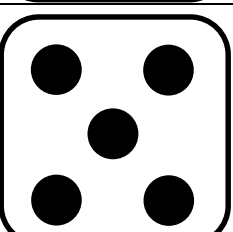
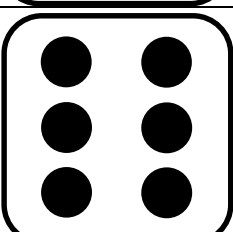


# Würfeln dich fit 1

## DU BRAUCHST EINEN WÜRFEL.

Immer wenn du eine bestimmte Zahl würfelst, dann machst du das, was daneben zu lesen ist.

	Mach einmal zehn Rückwärtssprünge mit geschlossenen Füßen.
	Hüpf zweimal auf dem rechten Bein vom Wohnzimmer in die Küche. Wiederhole noch einmal!
	Mache dreimal drei Hampelmänner.
	Hüpf viermal auf dem linken Bein von deinem Zimmer ins Badezimmer.
	Gehe fünfmal im Watschelgang durch dein Zimmer - von deinem Bett zur Tür und wieder zurück.
	Spring in deinem Zimmer aus der Hocke hoch in die Luft. Das machst du sechsmal.